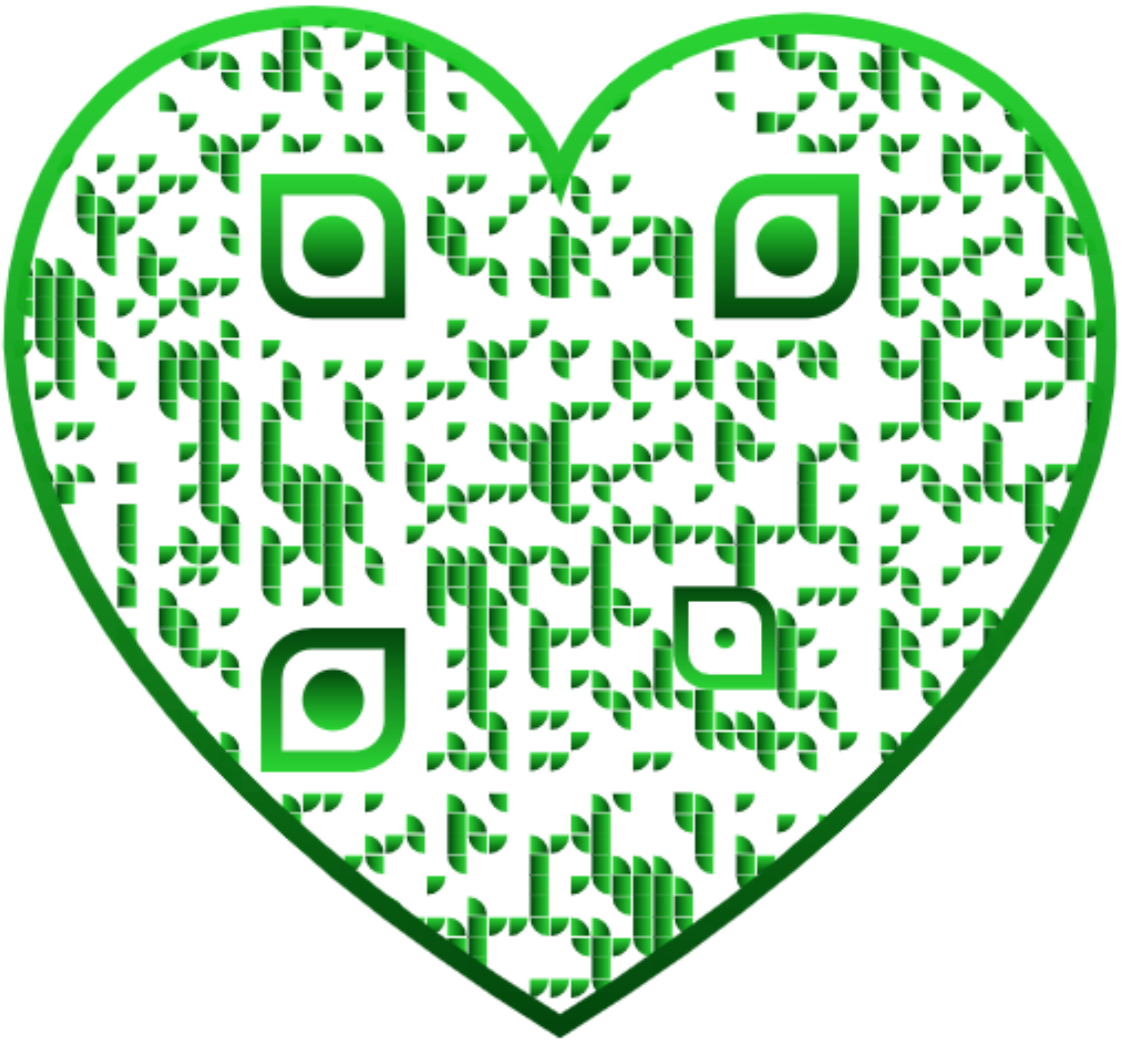
DOSSIER SPÉCIAL

AUTONOMIE ALIMENTAIRE : 5 LÉGUMES PERPÉTUELS

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

SHOUT
SHARE
IT



AUTONOMIE ALIMENTAIRE : 5 LÉGUMES PERPÉTUELS

SOMMAIRE

POURQUOI DES PLANTES PERPÉTUELLES ?.....3

LE CHOU PERPÉTUEL DE DAUBENTON (Brassica oleacerae).....4

LA GLYCINE TUBÉREUSE OU « HARICOT SAUVAGE » (Apios americana).....5

LE TOPINAMBOUR (Helianthus tuberosus).....6

LA RHUBARBE (Rheum rhabarbarum).....7

L'ARTICHAUT (Cynara scolymus).....8

BONUS : LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE.....10

POURQUOI DES PLANTES PERPÉTUELLES ?

L'autonomie alimentaire, ça vend du rêve.
Mais dans la réalité… c'est du travail et un investissement en temps et en énergie énorme !

Alors **des plantes faciles à planter, résistantes et qui produisent plusieurs années de suite sans intervention**, c'est un luxe dont vous ne pouvez pas vous passer.

Ces plantes « perpétuelles », **ce sont les légumes vivaces**. Leurs cycles de vie s'étalent sur plusieurs années et **ils produisent régulièrement entre 5 à 10 ans presque sans aucune intervention** de votre part.

Ils se distinguent donc largement des espèces annuelles que vous devez replanter chaque année et sont :

- **Vigoureux** : ils résistent bien mieux aux maladies ;
- Peu exigeants : **pas besoin de travail du sol, d'engrais, d'arrosage intensif, etc.** ;
- Autonomes : ils se reproduisent seuls ;
- Fiables : ils assurent une **production régulière voire continue sur l'année** ;
- Etc.

Vous gagnez en temps, en énergie, en argent et en autonomie ! En ça, ces plantes perpétuelles sont indispensables pour avancer dans vos objectifs de résilience alimentaire. Elles font partie intégrante d'une production efficace : **un minimum d'efforts pour un maximum de résultat**.

Finalement, les légumes vivaces se contentent d'un bon sol, adapté à leurs besoins, de paillage et d'espace.

Leur principale faiblesse, ce sont les escargots et les limaces… Si vous n'intervenez pas, vous risquez de perdre rapidement certaines de vos variétés vivaces. À vous de trouver une parade efficace !

Voici donc 5 plantes perpétuelles à intégrer à votre potager pour gagner en autonomie.

LE CHOU PERPÉTUEL DE DAUBENTON *(Brassica oleacerae)*

Ancienne plante de fourrage, le chou de Daubenton pousse sous forme de buissons et produit toute l'année.

Culture et récolte

Choisissez un emplacement ensoleillé, avec un sol riche, frais et drainé. Plantez en avril / mai, arrosez et paillez. Ce chou résiste très bien aux hivers rudes.

Les plants vous tiendront environ 5 ans (parfois jusqu'à 7 ans !) et en donneront d'eux-mêmes de nouveaux.

Vous pouvez **le récolter tout au long de l'année**, en fonction de vos besoins. Cueillez les petites pousses le long de la tige.

Consommation

Ses feuilles sont plus tendres au printemps. A cette période de l'année, vous pouvez les consommer crues sans problème et cuites le reste de l'année, comme vous le faites pour vos légumes feuilles et vos choux.

Pour l'anecdote historique, le nom de ce chou est en référence au premier directeur du Muséum national d'histoire naturelle (fin XVIIIe) : **Louis J-M Daubenton**.

LA GLYCINE TUBÉREUSE OU « HARICOT SAUVAGE » *(Apios americana)*

Cette espèce est « deux en un » : **elle produit à la fois des pommes de terre (tubercules) et des haricots (fruits)**. Originaire d'Amérique, la glycérine tubéreuse est une plante grimpante qui demande encore moins d'efforts que la pomme de terre, souvent aucun engrais et produit en quantité.

Culture et récolte

Prévoyez un support, arbuste ou mur (la glycine peut faire plus de 3 m de haut), dans **une zone mi-soleil, mi-ombre et plantez-la entre mars et mai**. Si vous habitez une zone aux hivers froids, vous pouvez pailler pour protéger les tubercules.

Après un ou deux ans (en fonction des plants), ses tubercules poussent tout au long de l'année et produisent d'eux-mêmes des nouvelles pousses. Pour les haricots qui poussent en grappes à la fin de l'été, il vous faudra toutefois un climat chaud.

Ramassez les tubercules au fur et à mesure (évitez de faire de trop grosses récoltes d'un coup, après une semaine à la cave ou au frigo, ils se perdent).

Consommation

Les tubercules se mangent cuits ou crus (râpés). Leur goût est très agréable, proche de la noisette pour certains. **Vous pouvez les consommer comme vos pommes de terre**, notez simplement qu'ils mettent un peu plus de temps à cuire et sont un peu plus secs (dû à leur teneur en amidon). Mais ils sont aussi **3 fois plus riches en protéines** !

LE TOPINAMBOUR *(Helianthus tuberosus)*

Une autre plante vivace à tubercules en provenance d'Amérique du Nord ! Le topinambour n'est **pas exigeant, très simple à cultiver, très résistant au froid** et se multiplie seul (parfois trop). Une fois planté, vous pouvez l'oublier au fond du jardin.

Culture et récolte

Pour le topinambour, même un sol pauvre fait l'affaire. **Plantez en mars / avril**, de la même manière que vos pommes de terre, et **récoltez entre octobre et mars.** Pour augmenter vos rendements, vous pouvez **enrichir la terre avec du fumier** (ça évitera l'épuisement de votre sol).

Laissez les tubercules en terre – ils s'y conservent mieux – et venez les chercher progressivement.
En hiver, vous pouvez laisser les longues tiges séchées au sol pour faire office de paillage.

Consommation

Au goût, le topinambour est une sorte de pomme de terre, en plus léger et plus dur ; on l'appelle aussi **« artichaut de Jérusalem ».** Les tubercules, là aussi, **se consomment crus ou cuits.** Ils se préparent bien à la vapeur et leur peau épaisse se détache alors très facilement (pas besoin de vous fatiguer à l'éplucher avant cuisson).

Vous pouvez aussi **consommer les jeunes feuilles cuites.**

LA RHUBARBE
(Rheum rhabarbarum)

La rhubarbe est très vigoureuse, facile à cultiver et **vous tiendra de longues années : environ 10 ans avec une bonne production**, mais elle peut tenir jusqu'à 50 ans et plus ! La production risque juste d'être plus faible.

Culture et récolte

Choisissez **une parcelle ensoleillée avec un sol riche** et profond (n'hésitez pas à apporter **une bonne dose de fumier** avant). Semez votre rhubarbe au printemps et repiquez à l'automne, ou au printemps suivant.
Pour conserver une bonne humidité, paillez les pieds. Une fois grandies, les larges feuilles devraient garder les pieds au frais.

Les récoltes se font de mai à septembre (environ 2/3 par an) et sont facilement abondantes, en particulier celle de fin de printemps. Coupez les bâtons à la main et **utilisez les feuilles au compost ou en paillage** (leur odeur repousse les limaces).
Laissez toujours quelques tiges sur place pour que la plante puisse repartir.

Consommation

Ici, ce sont les tiges, ou « bâtons » que l'on consomme et **surtout pas les larges feuilles, elles sont toxiques !**
Vous pouvez consommer les bâtons en version sucrée : confitures, tartes, compotes, crumbles, etc. ; ou salée : poulet, tartes, etc. Pour ma part, en version salée, je n'ai essayé que sous forme de dahl (plat indien), avec des lentilles vertes, des oignons, etc.

Elle a un goût acidulé très intéressant !

L'ARTICHAUT *(Cynara scolymus)*

L'artichaut est une plante vivace qui vous tiendra environ 4 ans. Elle est toutefois moins vigoureuse que les précédentes, choisissez sa variété en fonction de votre région et adaptée à votre climat pour réduire votre besoin d'intervention.

Culture et récolte

Comme pour la rhubarbe, prévoyez un bon espace, une terre riche (vous pouvez y aller sur le compost), **plantez au printemps**, arrosez bien et gardez un sol frais avec du paillage. Vous aurez vos premières récoltes l'été suivant.
Vous pouvez aussi faire vous-mêmes vos semis en intérieur fin hiver et les repiquer à l'automne.

Attention aux gelées d'hiver, l'artichaut ne les supporte pas très bien. Vous pouvez les couvrir et augmenter le paillage.

Récoltez avant que les fleurs ne s'ouvrent, entre mai et septembre (voire octobre), pour des artichauts à maturité, ou plus tôt pour des artichauts très jeunes à manger crus.

Consommation

Crus ou cuits, en fonction de leur âge.

Ces plantes ont des avantages indiscutables dans une perspective d'autonomie alimentaire.

Mais comme nous l'avons vu, elles ont un point faible commun : leur durée de conservation relativement courte. Si vous souhaitez prévoir et constituer des stocks, vous avez donc plusieurs options, comme :

- **Les lacto-fermentations** en bocaux pour les choux ;
- **La déshydratation et la transformation en farine** pour la glycine tubéreuse (attention, elle ne contient pas de gluten – donc pas de liant – vous pouvez donc la mélanger à une autre farine pour du pain ou un gâteau, ou l'utiliser seule pour épaissir vos soupes, etc.) ;
- **Les confitures et les compotes** pour la rhubarbe ;
- **La purée congelée** pour les topinambours ;
- **Les marinades à l'huile d'olive** pour les artichauts ;
- Etc.

Sélectionnez les espèces et variétés qui correspondent à vos besoins et à votre climat et intégrez-les à votre potager **pour compléter vos cultures annuelles et développer votre résilience** !

Antoine,
Apprendre Préparer Survivre

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement d'APS Formations est interdite.

LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS EST DE PLUS EN PLUS FRAGILE

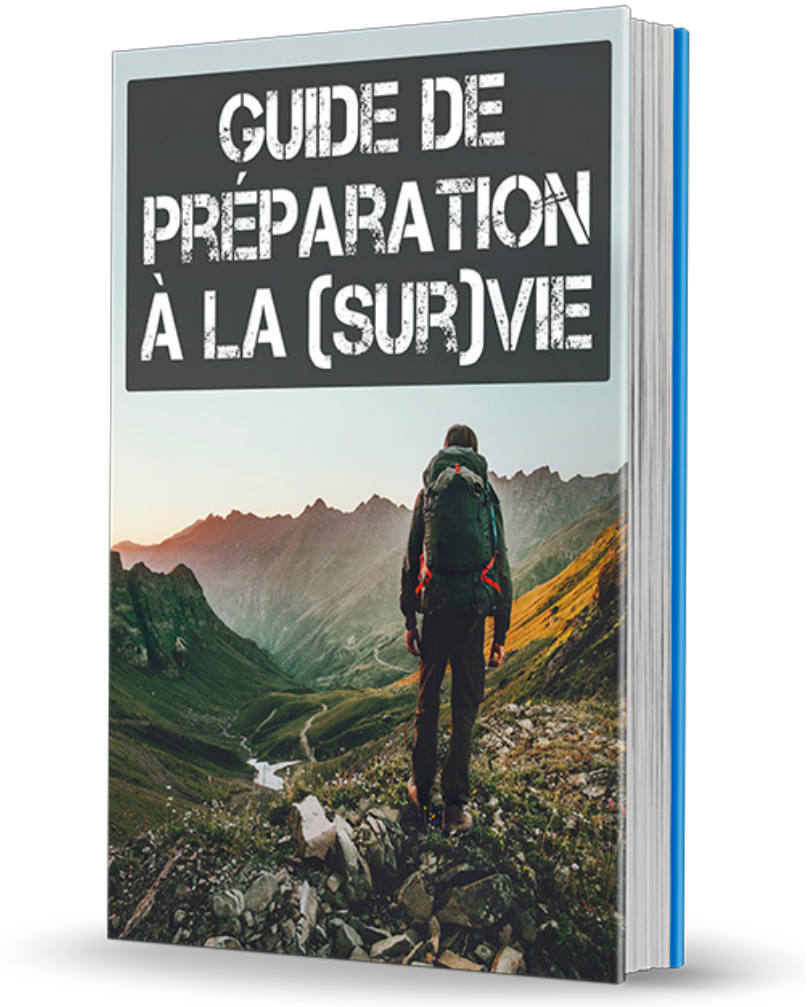
C'est un château de cartes qui peut s'effondrer à tout moment.

Les derniers événements n'ont fait que le confirmer...

La tension n'a jamais été aussi forte.

C'est pour vous permettre de résister aux futures crises que j'ai écrit le

Le *Guide de Préparation à la (Survie)*



Le Guide aborde tous les aspects de l'autonomie et de la survie !

La gestion des ressources vitales, eau potable, stockage alimentaire, gestion des finances, production d'énergie...

L'équipement : sac d'évacuation d'urgence, kit de premiers secours, trauma kit, outils de base, lumière, préparation du véhicule...

La formation : survie en milieu naturel ou urbain, secourisme, techniques d'autonomie...

La sécurité personnelle et celle du domicile : des agressions aux départs de feux.

La planification : en cas d'urgence mais aussi au quotidien !

...

Plus de 1 200 personnes l'ont déjà commandé.

Si vous attendez que la crise soit là pour vous préparer, il sera trop tard.

Protégez-vous.

Protégez vos proches.

RECEVOIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE

Apprendre Préparer Survivre - Dossier spécial
Autonomie alimentaire : 5 légumes perpétuels

Directeur de la publication : Antoine Ledu
Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Antoine Ledu

Crédits photos : Peter Turner Photography - Danny Hummel - MIROFOSS - marcovarro - jessicahyde - Aegir33 / Shutterstock.com

Société éditrice : APS Formations